

治百病，就靠體溫!連癌症都是!



[治百病，就靠體溫!連癌症都是!_下载链接1](#)

著者:石原結實

出版者:野人文化股份有限公司

出版时间:2009-12-30

装帧:平装

isbn:9789866807626

我的細胞病理專業讓我明白，生病都是咎由自取。
是我們置自己的細胞於死地，讓身體沒有機會復原。

罹癌後，我開始自我反省，改變了飲食、作息、運動與對生死的看法，朝對的方向堅持下去，至今已和我的癌細胞和平相處超過40年。

如果有人因為看了這本書，而刻意開始經營健康，生活品質日漸改善，我和已過世的丈夫慶榮，都會非常高興。

換句話說，如果這本書能夠利益更多的大眾，將是我懷念他最好的方式。

作者介绍:

日本保健醫學權威 石原結實

1948年出生於日本長崎，長崎大學醫學院博士，專攻血液內科。曾多次遠赴以長壽村而知名的喬治亞共和國高加索地區及瑞士班納醫院，研究最新的自然療法。1985年，石原在日本伊豆地區開設養生所，推廣以玄米、紅蘿蔔汁、運動療法、溫泉療養等方式增進健康。目前為石原診所院長，同時也參與日本許多養生節目，以淺顯易懂的方式推廣健康養生法，廣受迴響及好評。著有《空腹力革命》、《體內淨化大作戰》、《擊退萬病從下半身開始》等多本著作，無論在日本或台灣，均締造暢銷佳績。

目录: 推薦序 加拿大自然醫學醫師 王佑驊博士

前言：提高體溫，讓身體自己治療自己！

第一章 為什麼「體寒」是萬病之源？

你的體溫在平均值以上？以下？

量體重前先量體溫！

「體寒」正是生病的原因！

人的體質可分「陰」「陽」

最好的是中性體質！

體質檢測表

竟然有這種事！「體寒」的害處

體寒是萬病之源！

人類不耐寒冷是天生的

體寒甚至會引發癌症

心臟和脾臟為什麼不會罹患癌症？

溫熱療法擊退癌症！

三大死因的共通點是「體寒」

體熱是從食物和運動產生的！！

食物變成能量以維持體溫

運動很重要！肌肉產生的體熱最多！

「體寒」是這麼來的

體溫變低的六大原因：下半身不動／壓力大／整年是夏日生活型態／淋浴／常吃藥／錯誤的飲食

現代人有八〇%屬「寒涼體質」！

「體寒」分為六個典型：全身性體寒／下半身體寒／體表血液循環不良／燥熱體寒／水分過多而體寒／氣寒

只要身體溫熱，生活自然輕鬆！

被疾病纏身的痛苦患者

找不到病因！病症當然無法根絕

完全符合寒涼體質的特徵

溫熱療法，一星期內就改善

依不同「體寒」典型的治療方法

「全身性體寒」的人以泡澡、運動、中藥來調整改善
「下半身體寒」的人以根菜類食物來恢復精力
「體表血液循環不良」的人要排出多餘水分
「體寒、燥熱」的人採取讓血氣運行順暢的飲食和泡澡
「水分過多而體寒」的人要排出體內囤積的水分

針對「氣寒」的人要吃陽性食物及冥想訓練

不要忽視身體「需要溫暖」的警訊

「體寒」的三大徵狀：腹部冰冷、大量冒汗、身體浮腫

注意血瘀所發出的警訊／體寒徵狀圖

第二章 產生體熱的食材和飲食法

吃太多、太快是「體寒」的根源

充分咀嚼、少量飲食是消除體寒的根本之道

食慾不振和發熱是值得高興的事

水份攝取過多反而口渴令人不可思議

水份的「排出」比「攝取」重要

選利尿效果好的飲品

最速配的食物需和身體「陰」、「陽」調和

讓身體溫熱或寒涼的食物

攝取和體質相反的食物

使身體溫熱的八種食物選擇基本原則

1. 選擇顏色偏紅、黑、黃、橘色的食物

2. 選擇北方生產的食物

3. 選擇向下生長的蔬果

4. 選擇水分少的食物

5. 充分攝取動物性食物

6. 與其用醋不如用鹽調味

7. 選擇加熱食品，起司優於牛奶

8. 考慮體質與陰陽性疾病的飲食生活

薑是身體溫熱之王

薑讓「氣」、「血」、「水」流通正常

「氣行」順暢，就能溫熱身體

薑竟有11大效用！

薑完全沒有副作用！！

攝取降低體溫食物的技巧

如何把陰性食物轉化成陽性食物

看清加速身體降溫的飲食陷阱

酒要這麼喝才會溫暖身體

食用胡蘿蔔、蘋果汁的斷食建議

胡蘿蔔、蘋果汁的神奇效果

什麼都沒吃卻能讓體溫上升

能輕易做到的「小型斷食法」的基本餐

「小型斷食」的建議

使身體強力溫熱起來的三餐內容是？

小型斷食與預防、改善百病息息相關

胡蘿蔔和蘋果汁對身體有益無害

「蕎麥麵午餐」能提高身體功能

晚餐只吃喜歡的東西

買市販果汁的注意事項

第三章 簡單又好吃的菜單和飲料

提高熱能的十種建議菜單

紅豆昆布／胡蘿蔔可樂餅／涼拌牛蒡／炒甘藍菜／西班牙馬鈴薯煎蛋／菠菜和胡蘿蔔葉

拌胡桃／炒芹菜絲／蜆仔味噌湯／柳川鍋／鯛魚飯

熱呼呼的十種飲料（從薑湯到蛋黃汁）

薑湯／蔥薑湯／大蒜薑湯／紫蘇葉薑湯／薑母紅茶／梅乾番茶／醬油番茶／蓮藕茶／蘿

葡茶／蛋黃汁
忙碌的人製作飲料的方法
第四章「溫熱身體」的生活習慣
舒適的泡澡讓身心都熱呼呼
健康泡澡的七個好處
泡澡前後的注意事項
循環系統不佳的患者建議作半身浴
讓全身都暖洋洋的手浴、足浴
享受汗水淋漓暢快感的三溫暖
任何人都能簡單做到的自製藥澡
鍛鍊肌肉來產生體熱
健走的八項功效
速度和距離要配合年齡和體力
在家及辦公室都能輕易做到的運動
立即能做到的健康法和召喚熱能的生活技巧
生薑貼布對所有症狀都有效！
諸多疼痛症狀都可用枇杷葉溫灸
指壓和按摩可讓心情舒暢
熱唱卡拉OK改善氣血循環
笑門一開健康就來
服裝稍費一點心讓頭涼足熱
第五章 一星期就有效！依不同症狀、疾病的溫熱法
7個真實案例，35種常見病症，從小病痛到大病症都有。
疲勞．夏天食欲不振．倦怠感／感冒／發燒／疼痛（頭痛．腰痛．腹痛）／咳嗽．有痰
／溢胃酸／嘔吐感．宿醉／食慾不振／便秘／腹瀉／浮腫／肥胖／皮膚粗糙／體寒症／
隱性體寒症／生理不順．生理痛．更年期障礙等／夜間頻尿．精力減退．掉髮．頭髮變
白／香港腳／痔瘡／失眠／壓力．焦慮．憂鬱．自律神經失調／濕疹．蕁麻疹．異位性
皮膚炎／高血壓．腦出血．中風／低血壓／貧血／胃炎．胃潰瘍．十二指腸潰瘍／糖尿
病／肝病（肝炎．肝硬化）／膀胱炎．腎盂炎／痛風／膽結石／腎臟病．尿道結石／心
絞痛．心肌梗塞／癌症／
．．．．．[\(收起\)](#)

[治百病，就靠體溫!連癌症都是! 下载链接1](#)

标签

養生

玄学

日本

养生

健康

评论

[治百病，就靠體溫!連癌症都是! 下载链接1](#)

书评

[治百病，就靠體溫!連癌症都是! 下载链接1](#)